الزوجة المثالية

فلانة من الناس، امرأة محظوظة، فزوجها يحبها حبًّا شديدًا، ويكن لها من الاحترام والتقدير ما يفوق الوصف، يهتم بشئونها ويسأل عن حالها ويتعاهد حاجاتها، يأنس لمرآها ويحب حديثها، لو سمعتم فقط ترحيبه بها إذ تقبل عليه لسمعتم من الاشتياق والوله عجبًا، وغاية المنى عنده أن يهب لها من السعادة والهناء والصفاء ما تنعم به أبدًا..

لا ريب أن من النساء من تنهدت أسفًا وحسرة وهي تسمع عن حياة مثل هذه الزوجة، التي استطاعت هنيئة أن تكسب محبة زوجها واحترامه واهتمامه، وهي تقارن بين ما ترفل فيه هذه من أثواب الهناء، وبين ما تتجرعه هي من شقاء البرود والملل والرتابة..

هل انتبهتن إلى ما قلت؟ لقد قلت: «استطاعت أن تكسب»، والتي «استطاعت» لابد أنها عملت وضحت وسعت وكدحت في سبيل مناها، والأهم من ذلك أنها ما زالت مقيمة على هذه المهمة الجليلة، ونحن هنا لنكشف سبب نجاحها هذا، والذي هو ليس سرًّا بقدر ما هو «ممارسة» و«عمل» و«مهارة»..

إن المرأة، كل امرأة، نجاحها في الحياة مرهون بنجاحها في حياتها الزوجية، ولو قلت عن امرأة حازت أعلى الرتب العلمية والمناصب العالية والشهادات المرموقة، ولديها من المواهب والصنائع كذا وكذا، غير أنها لم توفق مع زوجها، وهو ما يفتأ يهددها بالطلاق جراء إهمالها وتعنتها وعنادها، لأغضضتن الطرف عن سيرتها، ولشعرتن نحوها بغير قليل من الازدراء والشفقة..

إذن فكل امرأة، منذ أن تضع كفها في كف رفيق حياتها، وهي تحلم بالحياة الموفقة الهانئة، وترجو أن يكون حالها كحال الزوجة التي حدثتكن عنها بدءًا، تترقرق بينها وبين زوجها المشاعر الدافئة، ويظللهما الإعزاز والاحترام، ويقوم كل منهما بما عليه محتسبًا مقدرًا.

هل سافرت بكن الذكريات إلى أيام الزواج الأولى؟ أيام توهج المشاعر وانبهار الأحاسيس؟ كل زوجة لا شك قد عاشت مثل تلك الأجواء الحميمة، فهذه المشاعر طبيعية تمامًا، وليست هي السعادة الزوجية التي نقصدها، بل السعيدة والذكية فقط من استطاعت أن تعتني ببذرات ذلك الحب الوليد، وتوليها الاهتمام وتسقيها بالرعاية، حتى تمتد أصولها في حياتها وتبقى..

أرأيتم؟ مرة أخرى نعود لأهمية «العمل» و«العناية» و«الاهتمام» في سبيل نيل السعادة، فحب يأتي دون شيء من ذلك، إنما هو نزوة طيش، أو انبهار مؤقت كما في بداية الزواج، لا يلبث أن يتلاشى ويذوب، ويكتنفه البرود والرتابة والملل، إن لم يتدارك بالعناية والاهتمام..

حسنًا، سنبدأ إذن في خطوات «عمل» و«سعي» نحو هذا الهدف، لن نحلق عاليًا نحو مثاليات عسيرة وصور حالمة لا تعيش طويلًا على أرض الواقع، بل أنا أجزم أن كل صفة من صفات «الزوجة الباحثة عن السعادة»، أو «الزوجة المثالية» في حياتها، هي صفات معلومة لدى الجميع، والحماس نحوها يتوقد من الجميع، لكنها تحتاج إلى شيء من الذكرى، والاستمرار..

ما آخر كلمة؟ الاستمرار! هذا هو السر! إننا لا نريد أن تتصف كل زوجة بالصفات الواردة لأيام معدودة، بل نريد تأسيس قاعدة قوية لها في نفس الزوجة، تمدها بوقود الثبات والدوام على مر الأيام..

ولـذا، وقبل البدء، هذه خمس قواعد أساسـية، اغرسي كل صفة حسـنة تودينها في تربتها، وأوليها العناية حتى ترسخ، وتستمر! احفظيها.. كأصابعك الخمس!

القاعدة الأولى- «بركات الطاعة»:

المعصيـة لها شـؤم، وعاقبة المعـاصي تعجل في الدنيـا قبل الآخـرة، والقلب البعيد عـن الله، المنغمـس في غفلته وضياعه، السـادر خلف ملـذات الدنيا ومراقبـة الناس، لا يمكـن أبدًا أن ينفع أو ينتفع، إنما يرين عليه من سـواد المعـاصي والضلال ما يحجب عنه الاطمئنان والراحة..

كان السـلف يقولـون، إن آثـار المعصيـة تظهـر على أقـرب شيء إلى المـرء، في دابته وزوجته..

لا تحسـبي الشـؤم في معصية شرب الخمر والزنا فحسـب! بل من الشؤم البعد عن واحات الإيمان، إهمال القيام بالفرائض فضلًا عن التزود بالنوافل، السباب والشتائم ولو كان ذلك لأولادك، المراءاة وغيبة الزوج وشـكواه وأسرته إلى أهلك، كثرة الشـكاية من الواجبات على وجه التسـخط دائمًا بلا صبر واحتسـاب، القيل والقال والغيرة والحسـد، هجر القرآن وذكر الله، وغير ذلك كثير..

إن للطاعة بركة، والصلة بالله تجعل قلبك عامرًا حيًّا يقظًا، وتطرح البركة في وقتك وجهـدك، تهبك القـوة لأداء رسـالتك في الحياة، تحنـن عليك زوجك وتعينـك في تربية صغارك..

الزمن الاسـتغفار دائمًا، واتهمن أنفسـكن كلما تعسرت بكن الحياة، راجعن سجل الإيمان، وأكثرن الصدقة والبر والإحسان، كما وصى بذلك الحبيب صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

القاعدة الثانية- «أعط.. لتأخذ!»:

تأملن يا عزيزتي في قوله تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾، إن الله تعالى قال: ﴿بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾، فهذه الآية العظيمة من آيات الله، وهي السعادة الزوجية، لا تتحقق إلا بكونها «بين طرف وآخر»، ولو كان أحدهما تعيسًا لتخبط الثاني لا شك في الشقاء مهما توفرت له أسباب السعادة، فكل واحد منهما مرآة صادقة لسعادة الآخر.

ومن هذه النقطة، نجد أن اتصاف الزوجة بالصفات الحسنة الرائعة، المثالية في عين الزوج، يؤتي أكله في قلب شريكها مودة واحترامًا، مما يظللهما جميعًا بالسعادة «المتبادلة» العميقة..

الزواج في حقيقته عبارة عن شركة بين رجل وامرأة من أجل بناء الجيل الصالح، الذي يعبد ربه ويبني ويعمر الحياة، فأصل الزواج في الإسلام هو حلول المودة والألفة والإيثار بين اثنين..، ومن أجل دوام العشرة بينهما جعل الله تعالى لكل من الرجل والمرأة حقوقًا لدى الآخر يجب عليه القيام بها.

إن إمرءًا دخل الزواج باحثًا عن سعادته هو، وجلاء همومه هو، وتغيير حياته هو فحسب، دون أي مراعاة لمشاعر وحاجات وطبيعة الطرف الآخر، لن يجني شيئًا، إلا إذا جنى الفلاح ثمرًا وهو لم يزرع بذورًا..

أعط.. لتأخذ.. هذه هي ببساطة معادلة السعادة الزوجية..

فقبل أن تتحسري متألمة على حالك مع زوجك، وانحسار المشاعر بينكما وبرودها، تلفتي حولك، وتحققي بصدق من عطاءك نحوه، ومدى حرصك في سبيل سعادته..

القاعدة الثالثة- «إذا لم تجد ما تحب.. فحب ما تجد!»:

أقرب مشجب يمكن أن يعلق عليه المرء تقصيره وتوانيه، هو أنه لم يكن يتوقع الأمور كذلك، ولو كانت على ما يحب لرأيت من سعيه وإبداعه وحماسه عجبًا!!

هذا هو مشجب الفشل، إذ الناجح الحقيقي من يصنع من الصخور الكبيرة التي تعيقه، مراق يصعد عليها إلى القمة! فإذا كان الزواج في نظرك ليس الذي كنت تحلمين به، وطباع زوجك ليست تلك التي تودينها، وغير ذلك، فاستعيذي بالله من وساوسك هذه، واصنعي من الليمون اللاذع شرابًا حلوًا، ضخمي صفاته الجميلة في نفسك، اعزمي على تغيير صفاته السيئة إن وجدت، واستغرقي تمامًا في تجميل الصورة الشاحبة لهذا الزواج.

احذري.. احذري أن تركني إلى الكسل والإهمال متعللة بهذا العذر السقيم، واعلمي أن الحياة السعيدة نحن الذين نسعى إليها ونرسم ألوانها، وليست هي التي تأتي! فركزي جهودك في بذل أقصى درجات السعادة والراحة وحسن التبعل لزوجك وأسرتك، فحقه عليك عظيم عظيم! فعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: **«لو كنت آمرًا أحدًا أن يسجد لأحد، لأمرت المرأة أن تسجد لزوجها»**.

ولو استشعرت أن رضاه عنك سبب لدخولك جنة رب العالمين، تلك الجنة التي لو غمس فيها أشد الناس بلاءً في الدنيا غمسة واحدة، ثم سئل: أَمَرَّ بك بلاء قط؟ فيقول: لا يا رب!! لو استشعرت ذلك لشمرت عن ساعد الجد والصبر والاحتساب، وترفعت عن الوساوس ومفاتيح الشيطان التي تجعل أوهام الشقاء في قلبك حقيقة، في سبيل دخول الجنة، الهناء التام والسعادة الخالصة..

عن أم سلمة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قالت: قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راضٍ دخلت الجنة**». [رواه ابن ماجه والترمذي وقال: حسن غريب، والحاكم وصححه، ووافقه الذهبي]

القاعدة الرابعة- «ضعي أصابعك في أذنيك»:

تقول إحدى الأخوات: أقولها بكل ثقة وسرور: أنا سعيدة مع زوجي، عفوًا! بل نحن سعيدان معًا، وتمر بنا لحظات من البهجة لا نظن أن أزواجًا غيرنا يرشفون رحيقًا مثلها، وأعتقد حقًّا أن سر هذه السعادة العظيمة والوفاق المبارك، هي أني «أضع أصابعي في أذني!»، لا تعجبوا، فنحن النساء أعلم بما يدور في مجالسنا، من حديث المتشبعات بما لم يعطين، فهذه اشترى لها، وتلك سافر بها، وهذه قال لها، وتلك أعطاها، والكثير الكثير من الكلمات التي يضاف إليها من البهارات المتعفنة ما يكون سمًّا زعافًا هادمًا للبيوت!

إن الواقع.. أجمل بكثير مما يحكينه، فأنا رغم سعادتي لا أنكر أننا نختلف أنا وزوجي، لنعود أفضل مما كنا عليه، ولو استمعت إلى ما يقلنه النساء عمومًا، وركنت إليها وفكرت وقارنت، لاستوحشت وحزنت وأسفت، وتحسرت وتندمت، ولنسجت أكفان سعادتي بنفسي في النهاية».

القاعدة الخامسة- «ليبلوكم أيكم أحسن عملًا»:

قد يغرد البلبل شهورًا ودهورًا، فلا يستمع رجع الصدى إليه! فهل ترى يكف الطير عن الغناء، ويذوي فرحه وحبه؟

إلى من تظل تعطي وتغدق على زوجها وأسرتها من العناية والمحبة، فلا ترى نتيجة لما تعطيه، بل لا تكاد تجد إلا تجاهلًا وإهمالًا، وابتلاء بزوج سيء الخلق عنيد، نشد على يدها ونقول: أتمي ما عليك من الواجب، وأدي ما ائتمنه الله عليك من رسالتك في

الحياة، واعلمي أن مع العسر يسرا، وما تحلمين به من السعادة والهناء ستلقين -إن صبرت واحتسبت- أضعاف أضعافه في الآخرة.

وما هذه الأعمال الجليلة التي تقومين بها، إلا دليل على إحسان عملك وإتقان مهمتك، والقيام بعبادتك، وهو ما خلقت من أجله.

وهنا، تدحض حجة من تذرعت بزوج مشاكس ظالم يعوقها عن التغريد في الحياة بألحان الحب والسعادة، بل إن عليها الاستمرار - إن لم يقدر الله الانفصال - في ضم الصدع وعلاج الجرح، وبذل الوسع في حسن التبعل، ولتعلم أن قيامها بذلك يعدل الحج بعد الحج، بل والجهاد في سبيل الله.

التنازل بين الزوجين.. فن وجمال

العلاقة الزوجية هي علاقة متعددة الجوانب، بمعنى أنها علاقة جسدية، عاطفية، عقلية، اجتماعية وروحية، ومن هنا: وجب النظر إلى كل تلك الأبعاد في الحياة الزوجية بتوازن وإيجابية وشمولية؛ فلا نهمل أي جانب، أو يطغى جانب على آخر؛ لأنها علاقة يفترض فيها أن تكون مستمرة، وهي ليست قاصرة على الحياة الدنيا فقط، وإنما قد تمتد أيضًا للحياة الآخرة.

لذا كانت الحياة الزوجية: علاقة متينة، ورابط قدسي بين الزوجين، أساسه المودة والرحمة والتفاهم، والمشاركة النفسية والوجدانية بينهما.

يقول الله جَلَّوَعَلَا في كتابه الكريم: ﴿هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا ۖ فَلَمَّا تَغَشَّىٰهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيفًا فَمَرَّتْ بِهِۦ ۖ فَلَمَّآ أَثْقَلَت دَّعَوَا ٱللَّهَ رَبَّهُمَا لَئِنْ ءَاتَيْتَنَا صَٰلِحًا لَّنَكُونَنَّ مِنَ ٱلشَّٰكِرِينَ﴾ [الأعراف: ١٨٩].

يقول سيد قطب في الظلال مفسِّرًا الخلق من نفس واحدة والسكن في هذه الآية: «فهي نفس واحدة في طبيعة تكوينها، وإن اختلفت وظيفتها بين الذكر والأنثى، وإنما هذا الاختلاف ليسكن الزوج إلى زوجه ويستريح إليها، وهذه هي نظرة الإسلام لحقيقة الإنسان ووظيفة الزوجية في تكوينه».

إن ما نعرفه عن الزواج وعن دور الزوجين: هو في الحقيقة ما تعلمناه بشكل عفوي وغير موجه؛ وذلك من خلال ملاحظة من حولنا من الوالدين والأقارب والأصدقاء ووسائل الإعلام، وبعضها يعطينا صورة مشوهة عن الزواج، لا تتفق مع الإسلام الذي

تكون فيه صورة الرجل والمرأة: صورة حيوية، تقوم على التفاهم والتعاضد والاحترام كما قال الله تعالى: ﴿ وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ ﴾ [التوبة:٧١].

إن لكل إنسان شخصيته المميزة رجلًا أو امرأة، ونظرته الخاصة إلى الحياة، وهذا الاختلاف ليس صفة مذمومة أو قبيحة؛ بل على العكس، فالاختلاف من سنن الحياة؛ وبما أنه كذلك: فعلى الزوج والزوجة أن يتوقعاه، ومن ثم يتقبلاه فلا يغضب الزوج عندما يرى زوجته ترى رأيًا مخالفًا له. وكذلك لا تشعر الزوجة بالإحباط والتذمر من زوجها عندما يفسر الأمر مختلفًا عنها.

إن تقبل الاختلاف لا يعني أن وجهة نظر الزوج أقل أهمية من زوجته أو العكس؛ وإنما على الزوجين أن يتقبلا الاختلاف حتى لا تصاب الحياة الزوجية بالإحباط واليأس من عدم اتفاق الزوج والزوجة في كل شيء.

وهذا التقبل نوع من التنازل الجميل بين الزوجين، فقد يتمسك الزوج بأفكاره وآرائه ونظرته للأمور، وفي الوقت نفسه يبدي الاحترام والتقدير والتفهم لأراء زوجته.

وكذلك قد تحتفظ الزوجة بأفكارها وفي نفس الوقت تبدي الاحترام والتقدير والرضا لآراء زوجها.

فلا تسفهه أو تنقص من قدره..

فالحياة رغم بساطتها إلا إنها أحيانا تبدو شديدة التعقيد؛ فلا يمكن للزوج أن يفعل ما يريد وقتما يريد.

وكذلك تلتبس على الزوجة الأمور؛ حيث لا يقوم الزوج بالأشياء التي تريدها؛ لذا كان لا بد من التنازل عن بعض الحقوق.

والتنازل ليس نقصًا أو تقليلًا من شأن المتنازل أو قبحًا في صفاته؛ بل على العكس: هو قوي بإرادته التي جعلته يتنازل عن شيء؛ مقابل تحقيق نتيجة إيجابية.

فكلما تنازل الزوج أو الزوجة عن حاجاته، سواء كان التنازل في نتائج الجدال والنقاش والأمور الفكرية، أو الأمور المادية، كقطعة حلوى واحدة بيد الزوج يتركها لزوجته: كلما كان أقدر على تحصيل الرضا من الله، و تلقي الحب من الطرف الآخر.

وهنا تكمن الشجاعة في قوة الاختيار بين ما يريد الزوج، وما تريده الزوجة.

وهذه الشجاعة تدل على حب المتنازل لذاته ولمن معه، فهو ليس أنانيًّا أو معاندًا إذ إن العناد والتصلب والجمود وعدم المرونة تخنق الأسرة وتدمرها، وتجعل المناخ معكرًا، فلا مودة ولا حب ولا حنان؛ وإنما صراع وجدال بلا ثمرة من ورائه، ووضع للكبرياء في غير محله، وتحقيق لانتصارات زائفة لا مكان لها إلا في عقل صاحبها.

إن عدم التنازل له أسباب منها:

١- عدم النضج الفكري أو العاطفي لأحد الزوجين، فليس هناك فقه للحياة الزوجية.

٢- تسلط الزوج أو الزوجة تسلطًا لا يسمح أحدهما بمراجعة كلام الآخر أو مناقشته فليس هناك شورى.

٣- عدم التكيف مع الزوج والشعور باختلاف الطباع، فيكون العناد وعدم التنازل صورة من صور التعبير عن رفض الزوجة سلوك زوجها.

٤- الشعور بالنقص فيجعل الزوج أو الزوجة يعوض عن ذلك بالتمسك برأيه وعدم التنازل عنه.

٥-التقليد: فالزوج يقلد أباه والزوجة تقلد أمها.

إن عدم التنازل والإهمال وعدم الاستشارة والعناد: يمكن علاجها والوصول إلى الحب الكبير الجميل الذي هو بذل الحياة في سبيل من يحب، إذ لا شك أن الحياة فرح وسعادة، ولكن الزوج يشعر بفرح أكبر إن علم أن تمتّع زوجته بالحياة يعطيها فرحًا أكبر.

أي أن الزوج يفرح إن هو عاش، ويحزن إن ماتت زوجته؛ لذا يشعر بفرح أكبر في بذل ذاته في سبيل زوجته من العيش بدونها.. وهذا هو التفاني والذوبان حتى يقول كل منهما للآخر: يا أنا.

وحتى نصل إلى هذا الحب الجميل:

لا بد من أن يستوعب كل من الزوجين فقه الحياة الزوجية.

فالزوجة عند زوجها لها حقوق أكثر من كونها زوجة فقط: فهي إنسانة، فلها حق الإنسان. وهي امرأة فلها حق المرأة التي أوصى بها رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وهي مسلمة فلها حق الإسلام، وهي جارته فلها حق الجوار، وهي زوجته فلها حق الزوجة.

فلو فكر الزوج قليلًا وعامل زوجته بهذه الحقوق، أو إحداها؛ لوجد أنه لا يخرج عن دائرة الحب لها والاهتمام بها والاحترام.

وكذلك الزوج: هو إنسان، وهو رجل، وهو مسلم، وهو جار، وهو زوج؛ فعلى المرأة أن تعي هذه الحقوق.

ولو قامت بأي حق من هذه الحقوق: لوجدت نفسها لا تخرج عن دائرة البناء لذاتها ونفسها، والتي لا يمكن بناؤها بعيدًا عن الزوج الذي يجلس بجوارها، وتنال الجنة كما أخبر الرسول الكريم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**ألا أخبركم بنسائكم في الجنة؟**» قلنا: بلى يا

رسول الله، قال: «**ودود ولود إذا غضبت أو أسيء إليها؛ أو غضب زوجها قالت: هذه يدي في يدك، لا أكتحل بغمض حتى ترضى**» [رواه الطبراني وغيره، وراجع السلسلة الصحيحة للألباني ٣٣٨٠].

ومما ذكر نجد بأن الحياة الزوجية هي تمازج بين الحب والمودة والرحمة من جهة، وبين تضارب الأفكار والرغبات من جهة أخرى.

ومن هنا فإن التنازل بين الزوجين: هو خطوة للوصول إلى الحياة الزوجية المتكاملة نوعًا ما، فبعد الحوار والمناقشة بين الزوجين؛ لا بد من الوصول إلى حل وسطي بين الزوجين، والتقارب بين الأفكار، فإذا كان هناك اختلاف كلي بين الزوجين عليهما الجلوس والنقاش والمحاورة، في ظل فقه الخلاف الزوجي والاستيعاب الزوجي؛ ليتوصل الزوجان إلى الحل الأمثل وبالتالي يوصل كل طرف فكرته للطرف الآخر.

فعندما يتنازل أحد الزوجين بعد اقتناعه بوجهة نظر الآخر المخالفة لوجهة نظره يكون هناك تقارب بين الأفكار، ومع تقدم الزمن: ستصبح الآراء متقاربة نتيجة لفهم كلًّا منهما الآخر.

وفي حال تصحرت الأجواء، وتعند النقاش: فلا تنازل ولا مناص؛ فلا مانع من الاستعانة ممن نجدهم من أهل الرأي والمعرفة من الأصدقاء، أو الأهل، أو أحد العلماء المسلمين، ومن ثم: عرض الموضوع عليه؛ إذ لا ضير في بذل كافة الجهود للوصول بالحياة الزوجية إلى بر الأمان.

وباختصار: إن التنازل عن بعض القناعات، أو الأفكار بين الزوجين ما لم تمس الثوابت: شيء مهم لابد منه إذا كان سيوصل الأسرة إلى بر الأمان، ويساعد في بناء أسرة مسلمة، همها: إعلاء كلمة الله، والالتزام بتعاليم رسولنا الكريم ﷺ.

أفكار عملية لتجديد المحبة بين الزوجين

إن من أعظم النعم التي امتن الله عَزَّوَجَلَّ بها على عباده هي نعمة الزواج، قال تعالى: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الروم:٢١].

فهي الصلة التي ارتضاها لنا الإسلام لصون العفاف، وتحقيق الإحصان، وحفظ الأعراض، واستمرار النوع، لمواصلة رسالة الإنسان في إعمار الأرض وإصلاحها، كما أنها الصلة التي اختارها الإسلام لتقر أعين الرجال والنساء بالحلال، ويهنأ المحبون في أفيائها وارفة الظلال، وتسكن بها نفوسهم، وتستقر ضمائرهم بعد متاعب كدح العيش، وإغراءات الفتن، في بيوت ملؤها المودة الخالصة، والانسجام والتناغم اللطيف الحنون بين الزوجين.

كما أن الإسلام في هديه الوضيء السامي لم يدخر وسعًا في توجيه وتوصية الأزواج إلى الرحمة والعناية والرعاية بالزوجات، في نصوص كثيرة مشهورة، وفعل الأمر ذاته مع النساء، فتعددت النصوص التي أمرت الزوجة بحسن التبعل لزوجها، وجعلت من ذلك عبادة منها وقربة إلى الله، وكأني بهذه النصوص تريد من الزوجة أن ترد المعروف بمثله، وأن تلاقي تعب زوجها وجهده من أجل راحتها وهنائها، بما يكافِئه من المشاعر الرقيقة الفياضة، والأحاسيس الحنونة الرقراقة، فتتفنن في إسعاده وإبهاجه، وإيناسه وإمتاعه.

ذلك أن الزوجة المسلمة الواعية بتعاليم دينها تدرك أن قيامها بحقوق الزوجية، ورعاية زوجها، وحسن تبعلها خلق إسلامي أصيل للمرأة المسلمة.

ولكن قد تفهم المرأة نفسية زوجها، وتعرف مواضع رضاه وسخطه، فتقدر على كسب قلبه، وتحوز على إعجابه، وتوصد كل منفذ يعكر صفو حياتهما وهنائهما، ويفعل الرجل الأمر ذاته، غير أن مضي الحياة الزوجية على وتيرة واحدة، ونسق ثابت، مما يولد الملل والسآمة؛ حيث لا جديد ينشط النفس، ويجدد المشاعر، ويرطب جفاف الحياة، وينضر جوانب العيش الرتيبة، بينما لو حدث التجديد والتغيير لانبثقت الآمال بين حين وحين بطيوف عيش جديدة مختلفة أروع وأجمل وأهنأ. ولعلنا نشير في النقاط التالية إلى بعض الأفكار المساعدة في هذا الشأن:

١- الهدية عطر يفوح حبًّا:

الهدية بريد الحب، والهدية لو كان لها لسان لقالت: أنا أحبك وأقدرك. قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**تهادوا تحابوا**» [رواه البخاري] ولكن في كتاب الأدب المفرد حسنه الألباني، فالهدية إعلان عما يكنه الصدر من مشاعر الود، وقد قيل: ما استرضي الغضبان، ولا استعطف السلطان، ولا استميل المحبوب بمثل الهدية.

والهدية إذا قُدِّمت للمرأة من زوجها لها طعم لذيذ، ومفعول عجيب، ومعنى جميل يفوق بكثير معناها عند الرجل. وهي بداية جيدة لصناعة وقت جميل- وذكرى جميلة فيما بعد- يبهج الطرفين، حيث ينعم المُعطي بنعمة القدرة على العطاء والوفاء وإسعاد حبيبه، وينعم الآخذ بمشاعر الود والحب واللطف والوفاء والتقدير من شريك حياته وحبيبه.

وليُراعى في اختيارها حُسن مناسبتها للطرف الآخر، ووقت تقديمها، وطريقة تقديمها، فإن كل ذلك مما يضاعف تأثيرها ومفعولها في نفس المُهدَى إليه.

فالهدية تمد جسور المحبة للمتهادين، وتزيل الخلاف بين المتخاصمين، ووردة جميلة، أو بطاقة رقيقة: «أحبك في الدنيا وفي الجنة»، لن تكلف شيئًا، ولكن أثرها الجميل يبقى عمرًا طويلًا.

وهذه زوجة كتبت على بطاقة صغيرة ذات شكل جميل لزوجها بجوار سريره مساء: ذهبت اليوم لأشتري لك ساعة، فلم أجد أجمل من الساعة التي عرفتك فيها.

٢- المشاركة.. المؤلفة والملاطفة:

والمقصود هنا كل شيء يصلح فيه مشاركة أحدهما للآخر دون أن يتسبب للآخر في تعطيل أو إفساد لعمله، كأن تشاركه ترتيب حاجياته، أو إعادة تنظيم مكتبته، أو مشاهدة برنامج يحبه، وكذلك يفعل الزوج، فيشاركها أحيانًا في مشاهدة برنامج أو حلقة تحبها، أو صناعة طبق من الطعام أو الحلوى، أو مشاركتها عبء بعض الأعمال المنزلية، على أن يكون ذلك في جو من المرح والمزاح، لا بشعور الكاره المستثقل أو الساخر، فقد روي عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه كان في مهنة أهله، فليس في مساعدة المرأة ما يقدح في رجولة الزوج أو هيبته، وإنما هي سنة نبيه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أعظم النبيين، وسيد المتواضعين.

٣- لطف الحوار والإصغاء الجيد:

الحوار اللطيف الهادئ من الأشياء القليلة جدًّا بين الأزواج، فأغلب الأزواج يميلون إلى استخدام قوامتهم أو سلطتهم في إنهاء أي حوار غير مرغوب به مهما شعرت الزوجة بحاجتها إلى هذا الحوار.

والمرأة تحب الشرح والتفصيل، وأن يتفهم الزوج ما تقوله، بحيث يؤازرها إن كانت بحاجة إلى المؤازرة، أو يؤنسها إن كانت بحاجة للمؤانسة، أو يساعدها في الحل

إن كانت في حيرة أو مشكلة، فإذا وجدت ذلك من زوجها فلا شك أنها ستتجدد لديها آمال، وتشعر بسعادة يفيض أثرها عليهما.

وكما أن على الرجل أن يتفهم طبيعة زوجته وحاجاتها ويلبيها، كذلك سوف يشعر الرجل بالتجديد والتغيير إذا وجد من زوجته تفهمًا للأوقات التي يرغب بالمناقشة فيها، والأوقات التي ستكون المناقشة فيها نوع من الاستفزاز، وأن يجد تغيرًا حقيقيًّا يلمسه في المواقف والأفكار يشعر معه بجدوى النقاش وحيويته. ويتجسد هذا في مفاجأة كل طرف للآخر بتغير رأيه ومواقفه حيال بعض المسائل أو العادات أو الأشخاص.

إن سيادة الحوار الهادئ اللطيف بين الأزواج والإصغاء الجيد من أحدهما للآخر وسيلة رائعة لتبديد الملل، والتخلص من رتابة أسلوب الأوامر والنواهي السائد في بعض البيوت، والذي يفضي إلى حالة الخرس الزوجي.

٤- الكلمة الطيبة أجمل من كل جميل:

إن الكلمة الطيبة في حياة الزوجين تنمية لمشاعر الألفة، وتقوية لحبهما، ويكفي في أثر الكلمة ما قاله النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «**إن من البيان لسحرًا**» [رواه البخاري]، ومهما قلنا من وسائل لتجديد المحبة بين الزوجين سنجد أن الكلمات الحلوة الطيبة التي يقولها أحد الطرفين للآخر هي العامل الأهم والأبرز، فمهما فعل الزوج أو الزوجة من جهد ليسعد أحدهما الآخر، سيبقى كل منهما في ظمأ إلى كلمة أو تعبير طيب يترجم ما في قلبه من ود وحب وتقدير، وحينئذٍ يرتوي الظمأ، وتنتعش الآمال، وتتجدد الأماني بتكرار الكلمات الحلوة.

٥- الإطراء والثناء على الجهد يزيل المشقة والعناء:

تستطيع الزوجة أن تأسر لبَّ زوجها بالثناء والإطراء، بحيث تشكره فيها على جهوده وتعبه من أجلها، وحسن أخلاقه معها، وكذلك يفعل الرجل، فيثني على أكلة

شهية أنفقت فيها الزوجة سحابة نهارها، أو يُطري حسن تنسيقها وترتيبها لأثاث المنزل، أو يثني على جمالها ورقتها وحنانها الفياض، وتلهُّفه عليها دائمًا.

ومِـن عجـبٍ أنِّـي أحـنُّ إليهم ... وأسـأل عنهم مـن لقيتُ وهـم معي

وتطلبهم عيني وهـم فـي سوادها ... ويشتاقهم قلبي وهم بين أضلعي

٦- التزين تبادل للاهتمام:

أروع أيـام الـزواج هي أيامـه الأولى كما يظـن الكثيرون، حيـث لا أولاد ولا كثرة أعباء ومتطلبات، وحيث لا شغل للزوجة إلا التزين لزوجها، والاهتمام بطعامه وشرابه. والحـق أن هـذه الأيـام الرائعة سـهلة العودة، بـل وأروع منها شريطة أن يقـرر الزوجان ذلك، بحيث تقرر الزوجة أن لزوجها حقًّا لا يُهمل أو يُؤجَّل في التزين له، والاهتمام به، ولا يمكـن أن يجـور عليه حـق الأولاد، ولا حق البيت من نظافة وغسـيل وإعداد طعام وما إلى ذلك، وحينئذ ستجد الزوج متعطشًا إلى الرجوع إلى بيته، لأنه يثق بأنه سيجد فيه واحة السعادة والهناء.

وكذلك أن يقرر الزوج أن يخصص جزءًا من وقته لملاطفة زوجته، وتلبية حاجاتها، والاسـتماع إليها، ومجاذبتها أطراف الحديث، وإدخال السرور على نفسها وقلبها بما تيسر من الوسائل، أو بما يبدعه هو بين الحين والحين من وسائل.

إحدى الزوجات انشغل عنها زوجها أسبوعين في أعمال خاصة ضرورية، فوفرت له أجواء إنجاز العمل، وعندما علمت بيوم تسليم هذا العمل، طلبت منه ألا يرتبط بأي موعد مسـاء هذا اليوم، فوافق، ثم أرسـلت الأولاد إلى أختها، ورتبت البيت، واشـترت فاكهة، ولبسـت أجمل ثيابها، فلما عاد مسـاء وجدها كالعروس بانتظـاره، فقضيا ليلة من

أجمل الليالي، وحين ذهب للعمل في اليوم الثاني أرسل لها رسالة تقول: «ليس أجمل من ليلة أمس، إلا اللحظة التي رأيتك فيها يوم الخطبة».

٧- استعادة الذكريات.. نسيم الروح:

إن تذكر اللحظات الحلوة الجميلة أيام الخطبة وفترة التعارف وأيام الزواج الأولى مما يسعد الروح، ويطلق أريجها العطر، حيث كانت العاطفة متأججة، والشوق غلاب، واللهفة متوهجة، وعندما كان لكل كلمة رقيقة معناها المؤثر، وكل نظرة لها تأثيرها العميق، ولكل موقف ذكرى، ولكل لقاء فرحة.

ويمكن للزوجين أن يُقلِّبا صفحات تلك الفترة؛ لمشاهدة أول نظرة إعجاب، وأول موقف طريف، وأحلى كلمة، وأن يزورا أماكن اللقاءات الأولى، فإن ذلك مما يقوي باعث الشوق، ويضاعف الحنين لتكرار هذه الأيام السعيدة.

٨- رسائل الأشواق.. كُلُّنا لها تَوّاق:

إن كتابة رسالة وحسن اختيار كلماتها، من الأمور التي طالما قرّبت بين المحبين منذ القدم، وما زالت وسيلة فعّالة إلى وقتنا الحالي.

إن إرسال الزوج لزوجته، أو الزوجة لزوجها، رسالة من فترة لأخرى رغم رؤيتهما اليومية لبعضهما البعض من أسباب تعميق المودة، وإشعال جذوة المحبة، ومما يضفي على القلوب الهناء والسعادة.

وقد لا يكون لدى الزوج والزوجة القدرة على إبداع رسائل جديدة كل حين، ولا مانع حينئذ من الاستعانة بالإنترنت، ففيه رسائل كثير جاهزة، وإن كانت أبسط الكلمات عندما تنبع من القلب قادرة على إسعاد الزوج الحبيب، فأغلب الناس يحبون الرسائل النابعة من قلب صاحبها أكثر من الكلمات المقتبسة من الغير مهما كانت جميلة ورقيقة.

إن هذه الرسائل أقل ما تعنيه وتعبر عنه أن أحد الطرفين يفكر في الآخر بحب شديد حمَله ودفعه إلى أن يرسل إليه رسالة مودة وشوق، وأكرم به من معنى لطيف بين الأزواج!!

٩- لغة العيون.. أجمل ما تكون:

إنها لغة لها عند الحبيب شئون، فهناك معانٍ يعجز اللسان والحركات أحيانًا عن التعبير عنها، فتأتي العين لتقولها في بساطة وسلاسة، وقد يكون الزوجان بموضع لا يستطيعان أن يبوح أحدهما للآخر بمعنى التقدير، أو المؤازرة، أو الثقة، أو عمق نبله، أو حسن تصرفه، فتأتي العين لتقول كل هذه بنظرة، أو يقول كل ذلك ثم يشعر أنه ما وَفَّت الكلماتُ ببعض ما يريد، فيرسل إلى زوجته نظرات معبرة تحمل كل ما يريد، ولله در القائل:

فأوحى إليها الطرف أني أحبها ... فأثَّر ذاك الوحيُ في وَجَنَاتها

وقول غيره:

وبلغت بعض مآربي إذ حدّثت ... عينيَّ في لغة الهوى عيناكِ

١٠- أدب المعاشرة.. إشباع وامتاع:

للمعاشرة بين الزوجين آداب شرعها الإسلام، بحيث تحقق هذه المعاشرة إشباعًا وإمتاعًا للطرفين، ولكن لأسباب كثيرة تعمد كثير من الزوجات إلى إظهار الزهد بها، أو تريد من الزوج أن يقوم بها من الألف إلى الياء، أما هي فمستسلمة مطيعة لا متلذذة ولا كارهة، بل إن بعضهن قد يتهربن منها بأعذار مختلفة.

والذي لا شك فيه أن هذه المتعة أحلها الله للزوجين، والزوج في الغالب لا يسعده ولا يرضيه أن يمارس هذه المعاشرة مع زوجة لا تريدها، حتى إن رضي بذلك في بعض

الأوقات، خاصة مع انتشار العُري على الفضائيات والإنترنت، بل لا أبالغ إن قلت: إنه حتى الزوجات اللاتي يرحبن بالعلاقة الجنسية إذا طلبها الزوج لم يَفِينَ بالمطلوب؛ لأن الرجل يحب أن يشعر أحيانًا أن زوجته أيضًا تطلبه وتتشوق إلى لقائه وإمتاعه.

فإذا لم يجد الزوج ذلك مع زوجته فممن يطلبه؟ وإذا لم تجده الزوجة مع زوجها فممن تطلبه؟

إن العلاقة الجنسية الناجحة تستند إلى طرفين هما: الزوج والزوجة، ولو أن الزوجة فعلت المستحيل لإرضاء زوجها دون إرضائه في الفراش، فأشكّ كثيرًا في قدرة هذه الزوجة على الاحتفاظ بعلاقة أسرية صحيحة وجيدة. كذلك الزوج عليه أن يحاول بفطنة وتروٍ أن يمنحها التوعية الدينية الكافية بهذه الأمور، ويعرف سر عدم تجاوبها، ويعالج ذلك بكياسة؛ ليستمتع كلاهما، وتصبح هذه المعاشرة سببًا من أسباب تجدد المحبة والشوق إلى اللقاء.

١١- التنزه والاسترواح.. إنعاش وانطلاق:

الخروج للتنزه والاسترواح، ورؤية الأشجار والأزهار من الأسباب التي تصرف الهموم، وتجدد النشاط، وتنعش المحبين، وتطلق العنان للأخيلة الشِّعرية، ويا حبذا لو أخذ الزوج بأصابع زوجته بين أصابعه، وشبّه زوجته في نضارتها بالورود، أو عبَّر عن سعادته بالخروج معها، وكذلك تفعل الزوجة، فتعبر عن فخرها به، وابتهاجها بالمشي سويًّا وحدهما، وتحتضن ذراعه إلى جانبها كأنها تطلب فيه الأمان والحنان، فلا يلبث ذلك أن يتحول إلى مزيج من المحبة والإيناس والرحمة.

١٢- التغيير في الأجواء والأماكن والظروف:

أحيانًا تكون الظروف وأجواء مكان معين مشحونة بالتوتر والقلق والخلافات التي لا ذنب للزوجة أو الزوج فيها، والأفضل في مثل هذه الحالات أن ينتقل الزوجان إلى مكان آخر لعدة أيام- إن أمكن- فهذا يمكن أن يساعدهما كثيرًا في قضاء بعض الأيام الممتعة التي يتقويان بها على استكمال مسيرة الحياة بشكل أفضل، كأنْ يذهبا إلى مصيف مثلًا، أو غير ذلك مما يتيسر لهما بعيدًا عن الأجواء المزعجة والمقلقة.

وطبعًا عليهما في هذه الحالة أن يستثمرا وقتهما جيدًا في الاستمتاع، ولا يصطحبا ما تركاه من هموم وأحزان وقلق معهما.

١٣- اختلاف وسائل التعبير.إبداع وتأنق:

التغيير في وسائل التعبير عن مشاعر الحب وأحاسيسه للزوج/ الزوجة يمثل إبداعًا سيحرص عليه الطرف الأكثر رغبة في التجديد، فإن النفس مجبولة على الملل من التكرار، فلا ينبغي على الرجل أن تكون كلمته الأثيرة هي: «أحبك» طول الوقت- هذا إن كان يقولها أصلًا- ولا يجب أن يكون تعبير الزوجة عن حبها بإعداد الطعام وتنظيف البيت فقط.

إنما يمكن للرجل أن يدخل عليها وهي تعد الطعام فيحتضنها من الخلف حضنًا رقيقًا، أو يباغتها بقبلة بعد عشاء لذيذ، أو يرسل إليها نظرات شوق وهو يجلس بعيدًا عنها قليلًا، أو يهمس في أذنيها بكلمة: «أنا أحبك»، أو «اشتقت إليك كثيرًا»...إلخ.

وتستطيع الزوجة أيضًا أن تنوع وسائل تعبيرها عن حبها للزوج بقُبلة أثناء انشغاله بعملٍ ما، أو تنتظر عودته من العمل وقد ارتدت أجمل أثوابها وتعطرت، أو تودّعه بقبلة ودعاء عند خروجه إلى العمل...إلخ.

١٤- المفاجآت اللطيفة:

المفاجآت اللطيفة من أكثر الأشياء التي تكسر الملل الزوجي، وتحرك المشاعر الساكنة، ومن ذلك أن يفاجئ الزوج زوجته بدعوتها على العشاء خارج البيت وحدهما، أو يتصل بها من العمل لأمر هام جدًّا، وحين تتلهف لمعرفته يخبرها بأنه اشتاق إليها، ولا يقوى على الصبر حتى ينتهي وقت الدوام، أو يرتب زيارة لمكان أو أشخاص (أقارب أو عائلة صديقة) هي تحبهم جدًّا.

كذلك تستطيع الزوجة أن تفاجئ زوجها بأكلة يحبها جدًّا، أو بشراء شيء كان يحتاج إليه لكنه يتكاسل عن شرائه، أو بإنجاز للأولاد في الدراسة نتيجة اهتمام زائد منها، أو صرف الأولاد الصغار قليلًا إلى إحدى القريبات أو الجارات أو الأماكن المأمونة؛ للاستئثار بالزوج منفردة ولو لساعة.

١٥- التخصيص:

التخصيص يعني أن الزوج يخصص لزوجته شيئًا تنفرد به عن سواها من إخوته البنات أو أمه، وكذلك تفعل الزوجة، فهما في بداية العلاقة كان كل منهما يهتم بالآخر اهتمامًا خاصًّا، حيث يدخل الزوج البيت فيراها في أحسن صورة، وقد ترتدي له من الملابس ما تنعشه ويثيره، إلا أنه بمرور الزمن تقل الرغبة في إدخال البهجة إلى نفس الطرف الآخر- ربما لكثرة المشاغل ومتطلبات الأطفال وزيادة المسئوليات..إلخ.

وتجديد اللقاءات الحلوة الأولى يكون بإعادة التخصيص من ارتداء الملابس الجذابة، ووضع الشموع، واستخدام العطور.

إن الـزوج يحـب أن يجـد شـيئًا خاصًّا ينتظـره؛ لأن هذا الشيء يدل على أنه إنسـان «خاص»، وله مكانة «خاصة»، ووضع «مميز»، ويتضاعف شـعور السـعادة إذا اسـتقبلته زوجته بطريقة حلوة فيها جاذبية وفتنة.

وكذلـك الحال بالنسـبة للرجل، فيعود مرة أخرى ليخصـص لزوجته وقتًا أطول، ويتزين لها كما تتزين له، ويبدي سـعادته بتلبية أي شيء تطلبه أو يسـعدها، ويخصص لها رنة مميزة على هاتفه، واسمًا لدلعها، ومصروفًا خاصًّا.

١٦- السفـر

وهذه الوسـيلة قـد لا تكون متاحة للجميع، لكنها ذات أثـر فعّال ومُجرب في تجدد الأشـواق، وتحريك المياه الراكدة في حياة الزوجين، فهذا شـاعر غابت زوجته عنه يومين فأنشد يقول:

يـا مـنيـة الـنّـفـس ويـا مالكي ... مُـذ غـبـتِ عـنّـي لـم تـنـم مقلتي

إن بِـنْـتِ عـن عـيـنـي بـرغـمـي فقد ... سـكـنـتِ فـي قـلـبـي وفـي مهجتي

وهناك مثلٌ يقول: «كثرة الإمسـاس تفقد الإحسـاس»، والإنسـان أحيانًا لا يدرك قيمة النعمة إلا حينما يُحرَم منها، كالصحيح لا يشعر بفضل سلامة كل عضو وحاسة إلا عندما يُعاني من مرض أو ألم يُصيبه.

ولكن يمكن أن تبقى الزوجة عدة أيام عند أهلها دون خصام أو غضب من الزوج كبديل عن السفر، على أن تتهيأ بعد هذا الغياب لتلبية أشواق الزوج، وتعويضه عن أيام الغياب حسيًّا ومعنويًّا، يقول الشاعر:

لا يـعـرف الـشـوق إلا مَـن يُكابده ... ولا الـصَّـبـابـة إلا مَـن يُعانيها

ولكن حذارِ من الإكثار من هذه الوسيلة، ولتكن على فترات متباعدة، وليكن الزوج فطنًا مهتديًا بهدي نبيه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ في العودة من السفر، فعن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: كُنْتُ مَعَ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي غَزْوَةٍ، فَلَمَّا قَفَلْنَا (أي رجعنا) تَعَجَّلْتُ عَلَى بَعِيرٍ قَطُوفٍ (أي سريع المشي واسع الخطوة) فَلَحِقَنِي رَاكِبٌ مِنْ خَلْفِي، فَالْتَفَتُّ فَإِذَا أَنَا بِرَسُولِ اللهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا يُعْجِلُكَ؟» قُلْتُ: إِنِّي حَدِيثُ عَهْدٍ بِعُرْسٍ. قَالَ: «فَبِكْرًا تَزَوَّجْتَ أَمْ ثَيِّبًا». قُلْتُ: بَلْ ثَيِّبًا، قَالَ: «فَهَلاَّ جَارِيَةً تُلاعِبُهَا وَتُلاعِبُكَ». قَالَ: فَلَمَّا قَدِمْنَا ذَهَبْنَا لِنَدْخُلَ فَقَالَ: «أَمْهِلُوا حَتَّى تَدْخُلُوا لَيْلًا (أَيْ عِشَاءً) لِكَيْ تَمْتَشِطَ الشَّعِثَةُ، وَتَسْتَحِدَّ الْمُغِيبَةُ».

[رواه البخاري]

بعض المعاني:

- «تمتشط الشعثة»: الشعث هو التفرق والانتشار، والمعنى: أي تمشط شعرها أو تُصفِّفه، والمراد أن تستقبله في زينتها الظاهرة.
- «تستحدّ»: أي تحلق شعر العانة.
- «المُغيبة»: هي التي غاب عنها زوجها، وتستحدّ المغيبة: كناية عن التهيؤ للزوج القادم بالتنظف والتطهر والتجمُّل.

وفي الحديث تحضيضٌ وحثٌّ على ملاعبة الزوجة وملاطفتها ومضاحكتها، وتنبيه للرجل أن يعطي زوجته الفرصة أن تأخذ زينتها بعد غيابه، وعدم مفاجأتها بحضورٍ في وقت لم تأخذ استعدادها له، فيراها على حال يكرهه، كما أن فيه تنبيهًا للمرأة إلى التهيؤ للقاء الزوج وأخذ زينتها له فور علمها بقدومه؛ ليكون اللقاء بينهما على ما يرضي الطرفان، ويزيد الألفة والمودة.

١٧- عوضًا عن اللوم والعتاب ابدأ أنت:

قد يبدأ أحد الزوجين بشدِّ قاطرة التجديد، ثم لا يلقى استجابة أو تشجيعًا من الطرف الآخر، بل وربما يجد تثبيطًا له، فلا ينبغي له أن ييأس بسرعة، أو ينزل عن حقه في ذلك، وإنما عليه أن يُغير في أساليبه ويطورها ويحسنها حتى تُؤتي أُكُلها بهجةً وإسعادًا وإمتاعًا، فبعض الأشياء التي نبذل فيها جهدًا لا تظهر ثمرتها فورًا؛ لأنها قد تكون ما زالت في مرحلة الاستنبات وتثبيت الجذور قبل أن تخرج براعمها إلى ظاهر الأرض، فإن تركناها أو أهملناها ضاع ما سبق هدرًا، وإن استمررنا بالرعاية والعناية كنا أول القاطفين لثمرتها.

أقول هذا للزوجة بصفة خاصة؛ لئلا تنتظر البداية من الزوج؛ لأن انشغال الرجل بالإنفاق والمسئوليات قد يجعله يغفل عن مثل هذه الأمور، ومع ذلك فلا نعفيه من مسئوليته عن المشاركة والإبداع في التجديد؛ لأن أفضل الرسل نبينا محمد صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ على ما كان فيه من أعباء جِسام لم يكن يتوانى عن ملاطفة وملاعبة وإسعاد زوجاته، وغير بعيد عن الأذهان مسابقاته مع عائشة، ودعوته لها لرؤية بعض الأحباش يرقصون بحرابهم، وغير ذلك من هديه صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

وأخيرًا، فإن حديث الزوجين عن التجديد في الحياة الزوجية، وإنعاشها بما يضاعف سعادتها، ويطلق بهجتها حديث شيق، تحن له الأرواح وترتاح، إذ عبير الأفراح منه يفوح، خاصة إذا كان الطرف المتحدث (الزوج أو الزوجة التي تعرض أفكارًا عن التجديد) قد تهيَّأ وتجهز ببعض الأفكار السهلة غير المكلفة- دون اتهامات للطرف الآخر بالتقصير أو الإهمال- من أجل مزيد من السعادة والمحبة.

يُسهّل هذا الأمر أن يتذكر الزوجان أن أحب الأعمال إلى الله سرور تدخله على مسلم، فما بالنا وهذا المسلم هو الزوج أو الزوجة الصالحة؟!

ولا تنسيا، أيها الزوجان، أن تستعينا على الحياة الجميلة الحسنة الطيبة بطاعة الله، ودوام ذكره، والإحسان إلى خلقه؛ بحسن الخلق، والتصدق على الفقراء؛ فإن الله يقول: ﴿ هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴾ [الرحمن:٦٠].

obeikandl.com

الوفاء والإخلاص في خريف العمر

لفتت انتباهي صورة على موقع (فيس بوك) لرجل طاعن في السن اقترب من الثمانين يُطعم زوجته التي قاربت سنه بيده في إحدى دور المسنين التي تنزل فيها الزوجة، ولما سأله المصور: لماذا تحرص على الإفطار معها يوميًّا وهي تعاني من مرض الزهايمر ولا تتذكرك ولا فارق عندها أي شخص يطعمها.

فما كان جواب الزوج الوفي إلا أن قال: إن كانت زوجتي لا تتذكرني ولا تعرف من أنا، فأنا أعرف جيدًا من هي!

إجابته تلخص ما كان بينهما على مدى أكثر من نصف قرن من المودة والرحمة التي سكنت قلبهما فحصدا معًا الوفاء والإخلاص في خريف العمر، وإن كانت علاقة الأزواج تمر بتقلبات كفصول السنة تتوهج فيها المشاعر حينًا وتخبو أحيانًا أخرى، فما طبيعة مرحلة خريف العمر؟ وما السمات التي تجعلها مميزة في حياة الزوجين اللذين قد يحولانها بإرادتهما إلى واحة فيحاء أو أرض ينهشها البوار؟

خريف العمر: هي فترة الحصار التي يجني فيها الزوجان ثمرة كفاحهما المتواصل في تكوين البيت ورعاية الأبناء على مدى سنوات عمرهما كما تقول د. سوسن فايد خبير علم النفس الاجتماعي بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية: إن تلك المرحلة مبنية على ما سبقها فإن كان ما قبلها قائمًا على أساس من الثقة والتفاهم والتقدير والاحترام المتبادل فسيصل الزوجان إلى حالة من التوحد ليدرك كل منهما أنه لا يمكنه الاستغناء عن الآخر.

وتبين أن مرحلة خريف العمر تبدأ قبل أو بعد سن الخامسة والأربعين ويتفاوت إحساس كل من الزوجين بها من خلال اختلاف الشخصية والطباع والثقافة وطريقة التنشئة، ونظرة كل منهما للحياة وتقبله للاختلاف الطبيعي لكل مرحلة فيها، وعلمه بمتغيراتها واستعداده لها.

وتضيف د. فايد: أن هناك الكثير من التغيرات البيولوجية والنفسية التي تحدث للزوجين في منتصف العمر، فتتميز تلك المرحلة عند الرجل بالإقبال على الحياة والاهتمام الشديد بالذات وخاصة المظهر، والرغبة في استعادة الشباب، وسرعة الاجتذاب لمحاولات السطو النسائي الخارجي، ولذلك قد يقع البعض منهم فريسة للمراهقة المتأخرة إذا لم تحتويه الزوجة فيدخل في علاقات عاطفية عابثة مع صغيرات السن أو جدية قد تنتهي بزيجة جديدة وانهيار الحياة الزوجية القائمة.

وعلى العكس قد تدخل بعض النساء في حالة من الاكتئاب والحزن والندم على ضياع سنوات الشباب في خدمة الزوج والأبناء مع اقترابها أو وصولها إلى تلك المرحلة التي نسميها خطأ بسن اليأس فتنطوي على ذاتها وتفقد الثقة في نفسها وقدرتها على اجتذاب الزوج والحفاظ على كيان البيت.

ولذلك توضح د. سوسن فايد أن الحب بمفهومه المجرد لايحافظ على الحياة مستقرة وهادئة إلا عندما يترجمه الزوجان منذ بداية حياتهما إلى تصرفات ومعاملات يومية قائمة على فهم كل منهما لطباع الآخر وسمات شخصيته وملامح المرحلة التي يمر بها، واستعداده لقبول التغيرات الطبيعية التي تأتي معها.

كما تلفت الانتباه إلى أن حالات الطلاق الفردية التي تحدث في خريف العمر ما هي إلا نتاج تراكم سلبي بين الأزواج من الصراع والشك والإحساس بالظلم والغدر،

وسوء الاختيار مع خفوت العاطفة الزوجية بينهما، ومن ثم فقد تحدث حالات الانفصال الفعلي أو النفسي نتيجة تلك التراكمات السلبية على مدى سنوات زواجهما.

ولأن الحياة لابد لها أن تتغير والنفوس تتقلب ننصح الأزواج بما يلي حتى يظل الربيع بقلوبهم:

- أن يشعر كلاهما أن السعادة الحقيقية هي الحياة الزوجية التي تغلفها المودة في أوقات الصفاء والقوة وتمتزج بها الرحمة عند الضعف والوهن.

- أن رضا كلا الزوجين عن الآخر وقبوله كما هو بمميزاته وعيوبه يتخطى بهما حدود الندم والتعاسة.

- أن يفهم كلاهما لسيكولوجية الآخر وخصائص المرحلة العمرية التي يمر بها وإعلان استعداده التام ماديًا ومعنويًا لاحتواء شريك حياته ودعمه وبث الثقة في نفسه واستمرار التقارب والتواد والحب بينهما.

- الزوجة سكن لزوجها مهما كبرا في السن فعليها أن تحتويه ماديًا ومعنويًا حتى لاتقتنصه الأخريات في غفلة منها وخلسة من الزمن.

- على الزوج المخلص الوفي أن يصاحب زوجته في أوقات ضعفها ويأسها، ويشعرها دومًا أنها الوحيدة في قلبه وأنها الأكثر جمالًا وجاذبية مهما اختلفت ملامحها وتبدلت طباعها وتغيرت نفسيتها وأنه يحتاج إليها كما تحتاج هي إليه.

- على كل منهما أن يتقبل تغيرات الحياة بنفس راضية وإيجابية عالية ورغبة حقيقية في الاستمتاع بتلك المرحلة التي قد تكون من أجمل سنوات العمر إذا غلفتها الصداقة والمصارحة وشعورهما المتبادل بالمساندة والدعم.

وأخيرًا: التقييم الدوري للعلاقة الزوجية والحوار المثمر البناء يوطد الحياة ويقويها، ويدعم نقاط القوة ويزيد من المساحات المشتركة بينهما، ويكسر الحواجز ويذيب الجليد عندما تشرق شمس الربيع في حياتهما لينعما بالجمال والدفء في خريف العمر.

فلنحلم كي نسعد.

إن الحلم صفة عظيمة، قليل هم الذين يطيقونها، كم والله نحتاج هذه الصفة في زمن كثرت فيه الخصومات؛ بسبب الغضب وقلة الحلم، كيف لا نحتاجها وهي محبوبة عند الله ورسوله، فها هو صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يخبر أشج بن عبد القيس فيقول له: «**إن فيك خصلتين يحبهما الله الحلم والأناة**» [رواه مسلم].

فما أجمل وأروع أن نتخلق بالحلم ونجعله شعارًا لنا وخاصة في بيوتنا! فكم من بيوت تهدمت، وأُسَر حُكِمَ عليها بالفرقة الأبدية؛ بسبب خلاف كنا نستطيع أن نحله بالحلم والأناة والهدوء المدعم بالحب والود!

كم من زوجة تسربلت بقيود الطلاق، والسبب العجلة سواء منها أو من الزوج الذي لم يكن للحلم مكانًا عنده!!

أين نحن من حلم ورأفة سيد البشرية محمد بن عبد الله؟!

روي النعمان بن بشير فيقول: جاء أبو بكر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يستأذن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فسمع عائشة وهي رافعة صوتها على رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فأذن له، فدخل فقال: يا ابنة أم رومان وتناولها، أترفعين صوتك على رسول الله؟ قال: فحال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بينه وبينها، قال: فلما خرج أبو بكر جعل النبي يقول لها يسترضيها: «ألا ترين أني قد حلت

بين الرجل وبينك» قال: ثم جاء أبو بكر مستأذنًا عليه، فوجده يضاحكها قال: فأذن له، فدخل فقال له أبو بكر: يا رسول الله أشركاني في سلمكما كما أشركتماني في حربكما.

[رواه أبو داود، وراجع السلسلة الصحيحة للألباني]

فالحياة الزوجية تحتاج منا إلى تروٍّ وحلم وصبر، فليست كلها جنة، فلابد من الخلاف وبعض المنغصات، ولو خلا بيت من المشكلات لخلا منها بيت النبوة، لكن لابد أن نتعلم ماذا نصنع حين تعصف بنا المشكلة، هل نواجه الإعصار بإعصار؟! أم أننا نلجأ إلى تلك الخصلة التي يحبها الله تعالى فنحلم كي ترفرف السعادة على عشنا الزوجي، ونخرج من المشكلة بكل هدوء، بل ويسترضي الأزواج زوجاتهم بعبارات كلها ود؛ كما فعل حبيبنا صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. إذًا «فلنحلم كي نسعد».

كيف ننعش حياتنا الزوجية من الركود؟

يعتبر الزواج رحلة طويلة، وعادة ما تمر بمختلف المراحل، منها مراحل ذات طابع مفرح وأخرى ذات طابع محزن، وفيها يحاول كلا الزوجين غض الطرف قدر استطاعته عن الهفوات التي يرتكبها شريكه عن كل الممارسات التي يستهجنها ولا يستطيع إخباره بها خوفًا من إثارة غضبه.

حينما تمر السنوات الثلاث الأولى من الزواج، يصبح الزوجان أكثر إدراكًا لكل ما يجلب الفرح والغضب للآخر، فالزوج الذكي هو الذي يحاول قدر استطاعته تجنب الخوض في كل ما يمكن أن يجلب الغضب لزوجته، أما الزوج الأقل ذكاءً، فهو الذي عادة ما يحاول إثارة المشاكل و إغضاب الزوجة، وحينما يغضب الزوج زوجته بالتالي يغضب نفسه، وينعكس هذا الشعور على الأطفال مما يجعلهم ينقبضون وينكمشون ويشعرون بالحرج، ولا يستطيعون الميل لأحد الوالدين حتى لا يخدشوا حياء الآخر.

ولذا ننصح الزوجين باتباع الخطوات التالية حتى يصبح زواجهما في حالة إنعاش دائمة:

- أن يحاول كلاهما وقف كل أنواع النقد الجارح والسب والشتم، حتى ولو كان بطريقة ساخرة، وألا يعلو صوت أحدهما على الآخر، وعلو الصوت الغاضب عادة ما يستخدمه الآباء ضد أبنائهم حينما يرتكبون أخطاءً فادحة، فلا يحسن استخدام هذا الأسلوب من قبل أحد الزوجين ضد الآخر.

لا تنتظر شريك حياتك يطلب منك ما يريد، وإنما حاول جهد طاقتك بأن تفعل ما يريد قبل أن يطلبه منك، غالبًا هذه العادة نجدها لدى الأطفال حينما يصرخون بأعلى صوتهم يطلبون الحليب أو نظافة الجسم من التبول، فالزوج الذكي يدرك ماذا يطلب شريك حياته قبل أن يتحدث، و يدرك ما يدور بخلد الشريك إذا نظر إليه في عينيه.

مما لا شك فيه أن الحياة مفعمة بالعمل والسفريات، وكثير من الالتزامات من مقابلات واجتماعات بجانب ممارسة الهوايات، كالذهاب للأندية والاستراحات وزيارة الأصدقاء والأقارب، يجب على كلا الزوجين مراعاة مشاعر شريكه، بحيث لا يكثر من الغياب من المنزل؛ حتى لا يشعر الآخر بإهماله وعدم مراعاة مشاعره ومشاركة الزوج في اهتماماته بحيث يخرجان معًا على الأقل مرة أو مرتين في الأسبوع.

حاولي ممارسة بعض الأفعال والأقوال التي يحبذها الزوج، ففي فترة الخطبة عادة ما يحاول كلا الزوجين التقرب للآخر بشتى السبل، من تقديم الهدايا والأقوال التي تلهب المشاعر، وكثير من الأزواج يغفلون هذا الجانب المهم.

حاول تقديم الهدايا التي تعشقها زوجتك حتى وإن قل ثمنها، مثل: قطعة حلوى أو علكة أو وردة.

حاول ألا تخدش مشاعر زوجتك بتجنب الحديث تليفونيًّا بإحدى زميلاتك في العمل أو إحدى قريباتك، عليك إخبار زميلاتك بالعمل ألا يحدثنك بالتليفون داخل المنزل، وكذلك الزوجة عليها مراعاة ذلك حتى لا تغضب زوجها.

عادة ما تذوب سحابة الرومانسية التي غطت سماء عش الزوجية بعد خمس سنوات؛ حيث يعتاد كل منهما على الآخر، وبالتالي ينطلق إسار كل منهما في نقد الآخر.

لا بأس بالنقد ولكن يستحسن أن يكون بصورة فيها نوع من الحميمية، وحبذا إذا كانت بطريقة مضحكة وظريفة بحيث لا يشعر الآخر بحرج.

حينما يغضب الزوج من زوجته يصبح غير قادر على التركيز، وبالتالي ترتفع خلجات قلبه وحرارته، ويفضل في هذه الأثناء الانسحاب من الغرفة أو افتعال مشوار مهم حتى يكسر حدة الغضب قبل استفحاله، ويفضل أيضًا تغيير الموضوع بسرعة إذا شعر الزوج أن هذا الموضوع سوف يؤدي لما لا يحمد عقباه.

كن صبورًا واستمع لما تقوله زوجتك، في أغلب الأحيان تلقي عليك الزوجة القصة نحو ألف مرة وتكون أنت حافظها عن ظهر قلب، فلا تتضايق ولا تتذمر واستمع إليها واضحك إذا كانت مضحكة، ولا تتضايق إذا قطعت عليك حبل أفكارك حينما كنت مستمتعًا بقراءة كتاب أو مجلة أو تستمع لخبر هام يهمك.

كن موضوعيًّا، فإذا كان كلام شريكك صحيحًا فلا تتوان من إخباره بسرعة «كلامك صحيح»؛ لأن بقولك هذا تفتح شهيته في الكلام، ويعمل على توطيد العلاقة بينكما، أما إذا كان كلامه غير صحيح يمكنك مسايرته في الموضوع، ويمكنك تصحيح كلامه بعد فترة وبطريقة ظريفة وجميلة.

اهتم بالأعياد والمناسبات السعيدة، ولا تنسها فإنها تعمل على إنعاش مسيرة الحياة الروتينية، وحبذا إذا قدمت فيها الهدايا اللطيفة.

حتى تظلا زوجين سعيدين إلى الأبد

في هـذا العـصر الذي تكثر فيـه الاضطرابات العائلية والنفسـية وحالات التفكك الأسري والطلاق لأسباب مختلفة، يكون على الزوجين المخلصين أعباء مضاعفة للعمل على حماية حياتهما الزوجية من الأعاصير، ويتطلب ذلك منهما أن يستخدما كل مهارتهما العمليـة والإبداعية للإبقاء على سـعادتهما الزوجية قوية مؤثرة غنيـة العطاء ثرية المباهج والفوائد.. ولقد أثبتت الدراسات العملية أن المتزوجين يتمتعون بصحة جسدية وعقلية أفضـل مـن غيرهم. ولذلـك فإنه لا داعـي للتذمر وكثرة المشـاجرات والتألـق، وليبذل كل زوجـين جهودهمـا الضائعة لتحقيق السـعادة التي كانا يطمحان إليها منذ بدء شـهر العسل.. وفي ما يلي نقاط مهمة لتحقيق التوافق الزوجي واستمراره.

المشاركة في المشاعر والآمال والأحلام:

عندما يسـافر شـخص إلى بلـد أجنبي لا يعرف لغة أهله، فإنـه يلجأ إلى لغة الإيحاء والإشـارة، ولكنـه عندما يقرر أن يقيـم في ذلك البلد فإنه يتعلم لغـة أهله ليتفاهم معهم ويتمكـن من العيش بينهـم، وكذلك الأمر في العلاقة الزوجية، لابـد لكل من الزوجين لتسـتمر حياتهـما الزوجية معًا أن يتقنا لغة التفاهم والتشـاور فيما بينهـما وأن يجعلا لديهما فسـحة من الوقت ليتباحثا ويشـارك كل منهما الآخر همومه ومشـاعره وأحلامه، ويتفقا عـلى خططهـما المسـتقبلية والحاليـة ويتبادلا الأفـكار وبذلك يصبـح التفاهـم لديهما لغة مشتركة ثانية.

المرونة:

قد تصبح بعض الزيجات خائفة بسبب ما يسودها من قواعد صارمة جامدة، وهي غالبًا ما تتعلق بالأموال أو الأطفال أو غير ذلك بحيث تصبح كالقيود التي تمنع الزوجين من الاستمتاع بحياتهما. فمثلًا إذا كان الزوج يتعلل لحرصه أو بخله بأنه في بداية حياته ويجب أن يوفر كل فلس يحصل عليه لتحقيق أهدافه كبناء منزل العائلة مثلًا، ولكن ماذا بعد أن يصبح غنيًّا أو يكبر في العمر ويتزوج أولاده هل يحتاج إلى أن يمارس فنون الشح أو البخل على زوجته وأهله وعلى حساب سعادتهم. إن الزوجين الناجحين يتبنيان دائمًا من الخطط ما يتناسب مع الفترة الزمنية التي يعيشانها والظروف الحياتية التي يمران بها. وهذا يتطلب بلا شك مرونة كبيرة وفهمًا واسعًا للأمور، والزوجان عندما يتحليان بالمرونة هذه ينعمان بمكافآت الحياة الزوجية السعيدة.

عدم محاولة احتلال قمة التفوق في المناقشات والجدل:

عندما يصبح هم كل من الزوجين أن تكون له الكلمة الأولى والأخيرة دائمًا، وعندما يحاول الواحد منهما أن يحطم الآخر بملاحظاته الساخرة، فإن علاقتهما بلا شك ستصبح غير مريحة وتزداد سوءًا مع مرور الأيام. ولذلك فإن على كل من الزوجين أن يسعيا في مناقشتهما وأحاديثهما إلى تحقيق النتائج المرضية لكل منهما، وبدلًا من أن يصر كل منهما على أن الحق ما يقوله فقط، فإن على كل منهما أن يفكر في النقاط التي يلتقيان عليها والملاءمة بين رأييهما لتكوين الحل المناسب الذي يرتضيانه، وبذلك يشعر كل منهما بأنه عضو في فريق عمل بدلًا من أن يتصرف بفردية أنانية.

تبادل التعبير عن الحب الوجداني والتعلق العاطفي يوميًّا:

الحب والعواطف هي الزيت الذي يجعل حركة عجلات العلاقة الزوجية ممكنة وممتعة، فقبلة أحيانًا وعناق في حين آخر وكلمة طيبة أو ثناء في أكثر الأوقات أو

حتى تعليق مرح ولو كان سخيفًا، فإنها تساعد على إشعار كل من الزوجين بالقرب من الآخر. إن كلمة أحبك تقال بصدق وعاطفة حارة تعدل آلاف الهدايا وتفضلها. وكذلك فإن التعبير العاطفي الحبي يمنح الحياة الجنسية بين الزوجين حيوية وفاعلية مؤثرة ويمنحهما الشعور بأن الجنس تقدم فطري طبيعي غير معزول عن نواحي الحياة الزوجية الأخرى.

التمسك بالذكريات الحلوة:

تظهر البحوث والدراسات أن الأزواج الذين يتذكرون كثيرًا لقاءاتهم الأولى هم أكثر استقرارًا في حياتهم الزوجية من أولئك الذين لا يستدعون إلى أذهانهم أي ذكريات أو مآثر حبية عزيزة، ولذلك فإن استعراض صور أيام الخطبة والزفاف الأولى ورحلة شهر العسل وغيرها من المناسبات اللطيفة يساعد في استعادة الأجواء الحبيبة الأولى ويزكي العواطف والذكريات والتاريخ المشترك بينهما. وذلك بدوره يجعل الزوجين يشعران بأنهما يقفان على أرض صلبة قوية تتخطى على مدى الأيام الصعوبات والعوائق وتعطيهما الثقة بالمستقبل.

جعل العلاقة الزوجية أولوية:

عندما يكون الجدول اليومي للزوجين مكتظًا بالأعمال والواجبات، فإن العلاقة الزوجية الشخصية عادة تكون لديهما في قاع القائمة، فترى الزوجة أن الاستماع لطفلتها تقرأ في كتابها المدرسي وتراجع ما قرأته معها، أكثر أهمية من وقت تضيعه مع زوجها، ولكن عدم ترتيب الأولويات يحيل الحياة الزوجية إلى أمر يستخف به ولا ينال الاهتمام اللازم واعتبارها أمرًا حدث وكفى. ولذلك ينبغي أن يخصص كل من الزوجين وقتًا معينًا ولو نصف ساعة على الأقل في اليوم للجلوس معًا يقضيانه دون مضايقات من

أحد، فيطفئان التلفزيون وبعد أن ينام الأطفال، يتبادلان معًا القهوة أو الشاي ويتجنبان الحديث عن الديون والفواتير ومشاكل العمل. وبدلًا من ذلك ليتحدثا عن الأشياء الجيدة أو السارة التي مرت بهما في ذلك اليوم وحتى إذا لم يكن لديهما ما يتحدثان به، فإن الصمت المشترك اللطيف يتيح لهما مجالًا للمشاركة في الحديث الصامت الذي يعرفه المحبون جيدًا، أو لأن يبادر أحدهما بحديث ممتع يكسر جدران الصمت.

الاهتمام بالممارسات العاطفية:

ليس المهم في الممارسات العاطفية عددها في الأسبوع مثلًا، وإنما تقدر وتقوم وتعتبر حسب ما تنطوي عليه من أفعال وعواطف ومشاركة، هل يشعر الزوجان عندما يقومان بها أنهما في حالة جيدة وتناغم عاطفي وهل يحبان كلاهما ما يقومان به أم إن أحدهما لا يكترث بالآخر. إن على الزوجين أن يتفقا معًا على ميثاق جنسي يتضمن ما يحبان القيام به كتخصيص مدة معينة تمهيدية قبل الاتصال العاطفي، وعليهما أن يتعرف كل منهما إلى ما يريده الآخر منه من ملاطفة أو مداعبة دون تحرج؛ حيث إن للحب الجنسي تأثيرًا كبيرًا على العلاقة الزوجية.

الوفاء بالوعود:

إذا قطع أحد الزوجين وعدًا على نفسه للآخر واعتمد على ذلك الوعد، فإن عدم الوفاء به يكون نقيصةً وبمثابة إعلان للتخلي عنه أو عدم الاهتمام به، ولقد انحلت زيجات كثيرة بسبب فقدان كل من الزوجين للثقة بالآخر، والثقة هي حجر الزاوية في العلاقات الزوجية، ومن دونها يصبح الزواج كالأغلال التي تحد الحرية، ولا يعود موئل الأمان للزوجين من متاعب الحياة ومشاكلها، والوفاء بالوعد هو أحد العوامل التي تزرع الثقة بين الزوجين، وتَقْوى أواصرها فيما بينهما.